


# Speiseplan Woche 1


## Montag

Leichtes Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren,  
Buttervollkornreis(4) 

## Dienstag

Spiralnudeln mit fruchtiger Tomatensoße, dazu frisches Obst  
(5,9 Weizen) 


## Mittwoch

Erbseneintopf mit verschiedenen Wurzelgemüsen, dazu  
hausgemachter Obstjoghurt mit Honig und  
Vollkornbrot(4,5,9) 

## Donnerstag

Zarter, geschmorter Rinderbraten mit Butterspätzle und Salat  
(1,4,9 Weizen,12) 

## Freitag

Gebackene Kartoffelecken mit Kräuterpaprikasoße, dazu  
frischer Brokkoli (4,9) 

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1) Eier       | 8) Erdnüsse               |
| 2) Fisch      | 9) Glutenhaltige Getreide |
| 3) Krebstiere | 10) Lupine                |
| 4) Milch      | 11) Schalenfrüchte        |
| 5) Sellerie   | 12) Senf                  |
| 6) Sesamsamen | 13) Sojabohnen            |
| 7) Sulphite   | 14) Weichtiere            |